

Objectif : Courir 5 km

Courir 5 km, cela pourrait-il devenir votre nouveau challenge sportif ?

L'AFLEC vous propose 12 séances animées par une intervenante diplômée de l'E.P.G.V (Education Physique et Gymnastique Volontaire).

Le jeudi de 18 h à 19 h sur le site de Coupeau à partir du 9 mars.

Une séance d'essai gratuite vous est proposée **le jeudi 2 mars**.

Tarif : 60 € les 12 séances (licence comprise) ou 66 € (hors st Berthevin)

Contact : Bureau AFLEC



Conférence

Gratuit



Alain Viot animera une conférence sur la Sicile :

"une île au cœur de la Méditerranée".

Le mercredi 5 avril à 18 h 30 (Salle Vicoin-AGORA).

Ouvert à tous.

Contact : Bureau Aflec

Journée découverte : Château et jardins de Chaumont sur Loire

L'AFLEC vous propose **le mardi 30 mai 2023**

(départ 7 h - retour 22 h 45)



Cette journée comprendra :

- Visite guidée du château complètement remeublé et accès aux somptueuses écuries
- Déjeuner libre (pique-nique à emporter ou restaurant sur place) à la charge de chaque participant
- Accès aux 30 nouveaux jardins dans le cadre du Festival International des Jardins et aux 40 installations et expositions d'art contemporain sur l'ensemble du domaine

Groupe de 35 participants (cette visite ne sera maintenue que si le nombre d'inscrits est suffisant)

Tarif : 68 € par personne (adhésion AFLEC obligatoire)

S'inscrire avant le 30 mars 2023 au bureau de l'AFLEC ou Danielle DOREAU : 06.33.68.80.62

A vos machines à coudre !

Séverine Denis vous propose de découvrir la couture et de confectionner un objet simple.

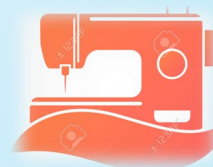
Jeudis 9, 16 et 23 mars de 14 h à 16 h (Salle -AGORA)

Prévoir sa machine à coudre et les fournitures nécessaires

Atelier limité à 7 et adapté à tous niveaux

Tarif : 36 € (Saint Berthevin) et 39 € (hors commune)

Contact : Bureau Aflec



Randonnées pédestres

- Houssay 11 km

Dimanche 5 mars 2023

Mercredi 15 mars 2023

Rdv à 13 h 30 au parking des Portes de **Coupeau** ou 14h Pont de la Valette

A. Grosbois 06 26 62 75 86/ R. Mahéault 06 47 74 58 04 / F. Defresne 07 70 74 81 31 / D.Barraais 06 41 35 32 90



- Louverné 7.5 km

Dimanche 19 mars 2023

Rdv à 14 h au parking des Portes de **Coupeau** ou place de l'église à 14 h 30

N. Toquet 06 32 57 99 46 / L. Bouju 06 81 14 15 32 / JC. Babin 06 76 64 71 56 / A. Jouannic 06 12 71 06 18

- St Denis du Maine 11 km

Mercredi 19 avril 2023

Rdv à 13 h 30 au parking des Portes de **Coupeau** ou à 14 h place de l'église

JM. Brault 06 30 62 58 52 / AF.Galopin 06 67 49 77 86 / N. Toquet 06 32 57 99 46 / D.Barraais 06 41 35 32 90

Dernières places disponibles pour notre week-end rando à St Jean de Monts, samedi 1er et dimanche 2 avril !

Un moment de convivialité autour de la galette



150 personnes se sont retrouvées le 20 janvier 2023 pour partager la galette des rois.

L'association

" Cercle Celtique AVEL KUZH HEOL "
de St Berthevin a présenté des danses bretonnes puis initié les convives.